

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2022
7
vol.11



小 泉 武 夫 の
健 康 食 談 義

第4回

トコロテン

子供のころの夏の暑さで思い出すのは、夏休みの時にかかった日射病だった。よくもあんなカンカン照りの太陽の下で、帽子もかぶらずに草野球に熱中したものだ、今思うとぞっとする。

前夜寝不足だったりして、体調万全でない時などの野球では、よく日射病にかかる。まず熱が突然に出て、顔が蒼白になり、そして吐き気がくる。今なら、大変だ!! 119だ、救急車だ!と大騒ぎするであろうが、50年以上も前の田舎の出来事では、おおらか過ぎて誰も騒がなかった。

その症状が出ると、まず木陰か家の中の風通しのいい場所に連れて行って寝かせる。すると、ある野球の仲間の何人かは走って家に帰り、急いで大根おろしを丼に半分ずつつくって持ってきて、倒れた奴の両足の裏にたっぷりと塗った。別の仲間は、どこからか冷えた井戸水でしぼったタオルを持ってきて、それを頭に巻いてやる。

奇妙なもので、大根おろしを両足の裏にたっぷりと塗ると、次第に体の火照りが冷めてきて、少しずつ正気に戻っていくのであった。その間に、駄菓子屋にトコロテンを買いに走って行った数人が帰ってくる。洗面器に半分ぐらいのトコロテンが入っている。

もちろん、醤油と酢を合わせ、少々砂糖を加えてつくった二杯酢がたっぷりと掛けてある。最後に魚屋に走って行った奴も帰ってきた。砕いた氷をバケツ一杯もらって来たのだ。

そのトコロテンを茶碗に盛り、上に氷をのせて冷たくし、倒れた奴を抱き起こして、それを皆で食べさせた。口にトコロテンを入れられ、すすらされるものだから、病人は時々ウフッ!ウフッ!とむせながらも、うまそうに飲み込んでいった。もう大丈夫だ。私の少年時代の、トコロテンの思い出である。

とにかく、このトコロテンというのは猛暑に涼を得られる食べ物として昔から大いに喜ばれてきたものである。四国八十八ヶ所巡礼回りのうち、第七十九番札所の天皇寺辺りでは昔からトコロテンが名物で、汗だくでたどり着いたお遍路さんは、滝の水で冷やしたひと突きのトコロテンをすすり、ほっと生気を取り戻して暑さから逃れたという。江戸前期の俳人、宝井其角はそれを見て、「順札のよる木のもとや心太」と詠んだ。

たまにはよく冷えたトコロテンをすすって、逆にこの猛暑を涼しげに味わってみるのも一興だろう。何しろ、ひと突き三百円ぐらいで食えるのだから格安だ。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ

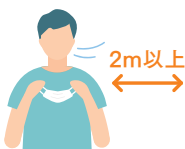


酷暑に備えて。 熱中症予防のポイント!

高温多湿な日本の夏。めまいや立ちくらみ、火照りなどの症状から始まり、悪化すると重篤な状態に陥る「熱中症」には、毎年十分な注意が呼びかけられています。今回は熱中症の基礎知識や予防対策をご紹介します。

マスクについて

新型コロナウイルスの影響により、外出時のマスク着用が定着してきました。しかし、暑い日には皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水症状になるなど、体温調節が難しくなります。屋外で人と2m以上離れている時などは、無理に着用し続けず、状況に応じてマスクを外しましょう。また、マスク着用時は激しい運動は避け、喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



暑さを避ける工夫

外出時には、日傘や帽子を着用して直射日光を避けましょう。また、できるだけ日陰を選んで、こまめに休憩を取りながら行動してください。天気のよい日の日中は外出をできるだけ避けるよう、あらかじめ予定を組むとよいでしょう。



エアコンを上手に活用

エアコンを使用する時は、風が直接体に当たらないように風向きを調整したり、扇風機を併用しましょう。また、時々換気をして屋外の涼しい空気を取り入れていくことも大切です。



喉が渇いてなくても水分補給

自覚症状がなくても、体からは水分が蒸発しています。1時間ごとに、コップ1杯の水を補給するよう心がけましょう。入浴前後や起床時も「まずは水分補給」と習慣づけてください。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



日頃から体調管理を

体温測定と血圧などの健康チェックをする時間を1日の中で必ず設け、健康管理をしておきましょう。体調が悪い時は、無理をせず自宅で療養してください。



成人のみならず、暑さに対する感覚機能が低下している高齢者や、体温調節能力が十分に発達していない小児には、特に気を配る必要がある熱中症。この夏も、無理をせず、熱中症を防いで元気に過ごしましょう。



お客さまから お便りをいただきました!

「桑の葉のサプリがないのかなぁ」と、さがしていたときに、出会いがありました。メーカーが太田胃散様でしたので、安心してはじめて、5ヶ月になります。これからも継続していきたいと思います。ありがとうございます。



西尾 記佳 さま

ご利用いただき誠にありがとうございます。素敵な出会いに感謝いたします!また、これからも継続していきたいとのこと、大変光栄です。私たち太田胃散は、お客さまに安心して継続していただけるよう、医薬品メーカーとして、常に誠実なものづくりを心がけています。今後も、お客さまの健康的な暮らしを精一杯お手伝いしていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからの便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいた便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封の便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>